

**NON
ASPETTARTI
DAGLI ALTRI
CIÒ CHE
DIPENDE DA TE**



NON ASPETTARTI DAGLI ALTRI CIÒ CHE DIPENDE DA TE 1/5



Buongiorno dottoressa, alla fine dell'altro incontro le dicevo che mi sento sempre in secondo piano, poco vista, poco considerata...

**Desideri affrontare
questo tema...**



Si perché non mi sento considerata...non è giusto, ascoltano e si interessano sempre delle altre persone. lo provo ad intervenire ma penso sempre che non sia interessante quello che dico...

**Da chi non ti senti
considerata?**



NON ASPETTARTI DAGLI ALTRI CIÒ CHE DIPENDE DA TE 2/5



Beh, da tutti! Al lavoro, dal mio compagno, dalle amiche, dai miei genitori...

Da tutti? Quindi anche da te stessa....



Per forza, se gli altri non mi considerano...gli altri mi fanno sentire una nullità

Ah, ok. Quindi mi stai dicendo che, siccome gli altri non ti considerano, allora tu sei e ti senti una nullità...



NON ASPETTARTI DAGLI ALTRI CIÒ CHE DIPENDE DA TE 3/5



Non capisco...vuole dire che è colpa mia se non mi considerano e se io mi sento una nullità?

Non so...come mai ti è venuta questa idea?



È lei che mi fa pensare così...in effetti io quando sono in compagnia non so mai cosa dire o come dire...

Ti succede solo adesso da adulta, così?



NON ASPETTARTI DAGLI ALTRI CIÒ CHE DIPENDE DA TE 4/5



Veramente a casa mia mio padre mi diceva che non capivo niente e i miei fratelli ridevano di questo. Io ero una bambina peperina, sapevo quello che volevo...

E poi?



E poi, loro mi dicevano sempre così, io mi arrabbiavo e quindi dall'agitazione o inciampavo, o rovesciavo qualcosa e loro dicevano "Hai visto, non sei capace di nulla"...

**E quindi tu sei cresciuta
con questa convinzione...**



NON ASPETTARTI DAGLI ALTRI CIÒ CHE DIPENDE DA TE 5/5



Si, mi vedo impacciata e non so mai se dire quello che penso...

Quindi quando sei in compagnia senti come un blocco?



Proprio così...e di sicuro è quello che mostro di me agli altri. Magari sono io stessa che credo di non valere e di conseguenza gli altri 'non mi vedono' perché io non mi faccio vedere e conoscere

**Direi che hai fatto un click:
ottima intuizione!**

